

## Osterjause mit Wunderwurzeln

Osterpinze, Geselchtes und Eier gehören zu einer traditionellen Osterjause einfach dazu. Frisch und fein geriebener Kren darf dabei am Teller ebenso nicht fehlen.



Die Wunderwurzeln verleihen nicht nur einen außergewöhnlich scharfen Geschmack, sondern enthält nebenbei eine Menge gesundheitsförderliche Stoffe. So lohnt es sich, dieser besonderen Wurzel vor allem zur Osterzeit, neben buntem Gemüse als Beilage zur oft fleischlastigen Osterjause, einen Platz zu schenken.

### Wunderwurzeln Kren unter die Lupe genommen...



Kren (= Wurzel der Meerrettichpflanze) zählt zu den Rettichwurzeln und stellt darunter die schärfste Sorte dar. Für die besondere Schärfe und den intensiven Geruch sind die enthaltenen Senföle verantwortlich, die uns bei der Verwendung der Wunderwurzeln Tränen in die Augen treiben. Senföle wirken antibakteriell, regen die Verdauung an und können unsere natürlichen Abwehrkräfte aktivieren. Kren enthält beispielsweise doppelt so viel Vitamin C wie eine Zitrone.

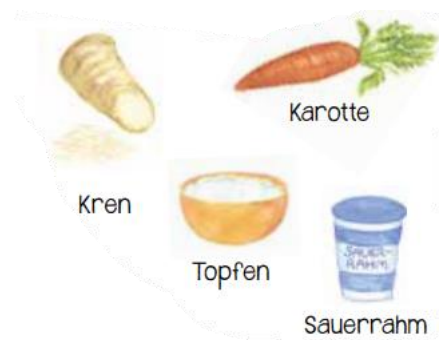
Zum Würzen von Semmelkren sowie als Beilage zum klassischen Würstler ist Kren vielen Menschen bekannt. Doch auch zahlreichen vegetarischen Gerichte verleiht der Kren eine besondere Note. Wie wäre es mit einem **Karotten-Kren-Aufstrich**... Als Dip oder Brotaufstrich die perfekte Ergänzung beim Osterfrühstück oder zur Osterjause und für unsere Geschmacksknospen ein wahres Gedicht!

### Karotte-Kren Aufstrich

**Zutaten:**

- 1 Packung Topfen
- 3 Esslöffel Sauerrahm
- 1 Karotte
- 1 Esslöffel geriebener Kren
- Eine Prise Salz (oder nach Geschmack)

**Zubereitung:** Karotte fein raspeln.  
Topfen, Sauerrahm, Karotte, Kren in eine Schüssel geben und gut vermischen.  
Mit Salz abschmecken.



**Tip:** einige Stunden (oder über Nacht) durchziehen lassen, damit sich das Krenaroma gut entfalten kann. Mit Knabbergemüse zusätzlich zur traditionellen Osterjause servieren.